



邱錦玉駐站

楊俐容策劃

慈福里情緒教育推廣協會人際交流分析暨情緒教育課程主任講師、慈濟大學社會推廣中心「自我探索、父母親職教育」講師、親職教育、青少年及兒童諮商講師、台灣北區小學EQ教育推廣講師、台北市八頭里仁協會副理事長、慈福里情緒教育推廣協會理事長。

親子狀況題：當孩子出現擾人行為

不傷自尊的責備法

插畫：陳佳惠



客

應得來強而有力的搖滾節奏，小威跟著高聲唱，媽媽在廚房拉開嗓門雙手插腰：「喂！你是怎麼回事，沒頭腦也被你吵到頭痛，客廳又不是你一個人的，真討厭！」小威：「你看電視時不也一樣……」

以警惕孩子，但若處理不曉人或演變成批判、羞辱，卻會令孩子厭惡或畏懼我們；日後相處時，孩子可能會變得神經細繁或盡量閃躲，免得又踩到我們的地雷區。

這種上對下的說話方式，在過去威權時代可能還勉強管用，但在強調彼此尊重的現代社會，罵得太過火，很容易令人動怒。這種以「你」為開頭，帶有訓斥、評價和責備意味的話語，使得孩子產生厭惡、防備、攻擊和辯解，就是「你訊息」。

當然，被人干擾時不必無底線的忍讓，否則也只是讓自己一直處於受委屈的狀態；最好的方式，是讓孩子明白，他的行為已經逾越了某些界限，干擾了我們，他需要有點調整和改善。但是，什麼樣的講話方式，既能夠讓孩子願意心平氣和的聽我們說，又能夠讓我們善意講出抱怨呢？

這一次，就讓我們好好探討「我訊息」的表達和運用方式。

生活中，當孩子的行為讓我們覺得困擾或不舒服時，難免會帶著責備的語氣，向孩子表達不滿的感覺，希望讓孩子了解自己在生什麼氣。誰要他有錯在先，做錯事的人被罵一罵，應該不為過吧？

但是話說回來，「責罵」固然可

這個過程，是以最貼近內在真實感受的語言，來陳述對自己的觀察，也可加入情緒字彙來強調。透過這個過程，讓自己和孩子共同看見，在對應孩子的行為時，自己所產生的感受。例如：「你午餐只吃兩片餅乾，我擔心你營養不夠……」或「你午餐只吃兩片餅乾，我害怕被別人說閒話……」；另一個例子：「你說你找不到入場券的時候，我好緊張，趕快回想是不是你有交給我保管……」或「你說你找不到入場券的時候，我覺得很無奈，不知如何是好……」

3 種反應，你是否用對責備方式？



「我訊息」是一種有效的溝通表達方式，適用於給予正向鼓勵或是敘述自己的困擾時使用。在這個單元裡，我們僅以「敘述自己困境」為例進行說明。在學習「我訊息」之前，先讓我們來了解一下，表達「我訊息」能帶給我們什麼溝通的效果：

1 因為是真誠說明，說出後內心感到平靜。

由於「我訊息」著重在真實坦承的表達自己，把內在的感情、意願與想法講出來，所以這個過程會幫助自己自我覺察。

2 孩子比較尊重你，並且願意調整行為。

「我訊息」能夠讓孩子聆聽我們的心聲，藉此了解、學習尊重爸媽的心情和想法，進行改善。

3 不會傷害親子關係。

由於不是針對孩子的人格和自尊批評指責，也不對孩子的行為「貼標籤」做出好或壞的評價，孩子比較願意聆聽、接受爸媽的「我訊息」。



換個方式，讓抱怨不傷感情



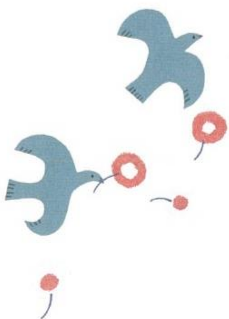
「我訊息」，顧名思義，就是將我的觀點告訴孩子，讓他明白，他呈現出的狀態或行為，對我造成了困擾。「我訊息」的內容是有結構的，要能夠包含行為、後果和感受三個部分，三者次序可以交換。簡單說明如下：

1 行為：具體描述孩子的狀況或行為。

以客觀的說明，來描述孩子的某個狀況或行為：例如，「你把運動鞋穿進屋子來」，請避免加入主觀的形容和指責，像是：「你每次都把那麼髒的運動鞋穿進屋子來」，那麼，孩子就可能聚焦在「每次」或「髒」的詞句進行爭論，如：「我哪有『每次』都穿進來？」或是「這雙鞋又不『髒』！」也就是說，請運用具體描述來取代指責、說教、命令、威脅、揶揄、諷刺的用詞。

2 後果：這個行為可能造成的具體影響。

讓孩子了解，他的行為會對哪些人、事、物造成影響。例如：孩子沒有清理垃圾，造成環境衛生不佳；孩子使用公用物品太久，讓別人無法使用；孩子在大樓中跑跳，使得鄰居不得安寧；孩子不刷牙，產生牙齒的保健問題。要能明確說明行為所導致自己在時間、體能、金錢、物質等各方面的損失，或是引起他人精神、情緒、身體不舒服的影響。



當醬油遇上甜

淬釀醬油露豐富孩子的味蕾



完整履歷揭露認識簡單
單中的不簡單
透過嚴選原料、純釀
造製程與品質管控，淬釀
醬油露以簡單配方做出不

廚藝達人賴廚房也笑說：「淬釀醬油
露嚴選非基改黃豆搭配一級小麥，自然回
甘風味甜點的口味層次更豐富了！」部
落客戀戀家也分享其他醬油遇上甜的創
意吃法，例如：麻糬燒
等，激發出更多趣味與
美味。

肉桂打噴嚏老師笑說：「肉桂打噴嚏老師在示範過程中輕輕加入
了淬釀醬油露，而孩子們在爸爸的帶領下
聚精會神地攪拌麵糊，並將麵糊倒入不
沾鍋中煎熟，果然三兩下就煎出焦糖色的
銅鑼燒，「這就是醬油的魔法，讓銅鑼燒
的表皮輕輕鬆鬆就能呈現漂亮的顏色。」

緊接著就是媽媽帶著孩子製作銅鑼燒，
只見肉桂打噴嚏老師在示範過程中輕輕加
入了淬釀醬油露，而孩子們在爸爸的帶領
下聚精會神地攪拌麵糊，並將麵糊倒入不
沾鍋中煎熟，果然三兩下就煎出焦糖色的
銅鑼燒，「這就是醬油的魔法，讓銅鑼燒
的表皮輕輕鬆鬆就能呈現漂亮的顏色。」

烤過的麵包食用，讓人食指大動。
或切絲的洋蔥炒軟，然後加入貳砂糖、淬
釀醬油露、鮮奶油與牛奶炒到收汁，肉桂
打噴嚏老師也分享料理小撇步，「這道菜
裡面最神奇的魔法，就是加入淬釀醬油，
不但充分提出洋蔥的甜味，還能輕輕上
色。」一完成的洋蔥醬香氣四溢，可以搭配

簡單的醬油，成分包含嚴選美國B認證
非基改黃豆、一級小麥、蔗糖，並透過
完整溯源把關，每一批黃豆都有自己的
身分證，從種子的生產、第三方對於
種子純度的鑑定、製作農夫的種植，都
有完整的紀錄。

此外，一百五十天以上的純釀製程，
加上六十六小時慢壓，淬煉美味。為了
確保食得安心，從原料到成品，超過
一百一十五道檢驗層層把關。更透過包
裝上QR code完整揭露，從原料到成品所有
檢驗資訊，讓消費者買的安心，吃的放
心。以最簡單的原料，釀造出醇厚的風
味、最高品質的醬油。

給家人與孩子最簡單的美味，淬釀醬油
露是媽媽們最安心的選擇。



想了解每一瓶淬釀醬油的生產履歷
快掃描瓶身QR code
或上<https://ft.weichuan.com.tw/02>



做甜點也能放醬油？把嚴選原料的淬釀醬油露加入銅鑼燒，醬油的魔法讓銅鑼燒輕輕煎出焦糖色，再加上醬油帶來的多層次風味，讓孩子吃得開心又健康。

專家解讀

「我訊息」的表達，雖然未必能讓孩子都依照你的要求改善，卻能在不傷人格的情況下，減少彼此在溝通時發生誤會和衝突。然而，為何表達了「我訊息」，孩子仍是我行我素，沒有效果呢？原因可能在於：

- 1 對孩子期望太高：有時爸媽要求的目標太高，即使孩子有意願配合，能力上也未必能夠達成。例如：要求他名次進步，孩子即使知道、甚至也希望自己有所進展，但做不到。
- 2 彼此目標和價值觀不同：孩子在乎的要點跟爸媽不同，所以，父母還需要再多了解及接納孩子的獨特性。
- 3 愛的存款不足：可能親子雙方最近相處不太愉快，孩子做得到但不願去做；也就是與事情的難易度無關，只是心裡不肯配合。



使用「我訊息」，避免溝通衝突

練習1：以下6個表達內容，是何種訊息？

表達內容	溝通方式（勾選）
1 你常常邊走邊吃，弄得到處都是碎屑，實在有夠邋遢，哪有人像你這樣！	☐ 我訊息 ☐ 你訊息
2 你拉開窗簾，陽光直接照到我的電腦螢幕，我都看不清楚字了，好刺眼哦！	☐ 我訊息 ☐ 你訊息
3 你無聊啊！把垃圾桶移到那裡去，這麼隱密誰會看到啊？自作聰明！	☐ 我訊息 ☐ 你訊息
4 剪貼簿擺在餐桌上，待會上菜時會沾到湯汁，請趕快收起來吧，不然就很難清理囉！	☐ 我訊息 ☐ 你訊息
5 你看你，跟圖書館借的書又過期了，你也太誇張了吧，怎麼一點責任感都沒有！	☐ 我訊息 ☐ 你訊息
6 你現在要我立刻去買東西，我真的好為難，我正趕著填寫要上傳的文件，實在走不開。	☐ 我訊息 ☐ 你訊息

給爸媽的悄悄話

2、4、6題的內容都是「我訊息」，你答對了嗎？從1、3、5題的「你訊息」內容當中可以發現，有些字句對人格上帶有些輕蔑的意思，容易引起孩子的反感，針對形容進行反駁。如「這樣哪有邋遢，你才邋遢……」、「我沒責任感？你就有責任感嗎？上次你還不是……」這樣的對話，模糊了原本要傳達的意圖，不但沒讓孩子了解你，反而變成我們傷害了孩子，或造成彼此的敵意而吵開來，的確有必要謹慎些！

練習2：請用包含行為、後果、感受（次序可換）的句子，練習使用「我訊息」

- 1 孩子早餐只吃了一半就去上學
- 2 孩子零用錢超支，想要預借下週的額度
- 3 家人膠水使用後放在沙發上
- 4 好友聚餐臨時延期，家人忘記通知你，讓你白跑一趟

給爸媽的悄悄話

「你這是什麼態度啊！」、「你這篇毛筆字歪七扭八的」、「你真這什麼雜牌飲料啊，真難喝」……這些具有「論斷性」的表達，並不是「我訊息」哦！❤